



# MuziekGeluk

## **Muziek activeert het gehele brein**

Waardoor verbindingen makkelijker gemaakt kunnen worden.

### **Muziek**

- Verbeterd motoriek en gedragsfuncties
- Verbeterd kwaliteit dagelijks leven
- Vermindert kans op depressie
- Oefeningen verlopen makkelijker
- Vermindert pijn met 25% tot 35%
- Verbeterd stemming

### **Hoe?**

Door het maken van Play-listen gevuld met jouw favoriete muziek en muziek uit jouw 15-25 periode.

### **Voorbeeld afspeellijsten**

#### **Muziek bij wakker worden**

Doel: piekeren tegen te gaan, vermindering van stress, positieve start van de dag

#### **Muziek bij wassen en douchen**

Doel: handelingen/bewegingen makkelijker en beter te laten verlopen, kan ook verlichting van de zorgtaken van de mantelzorgers opleveren.

#### **Bewegingsmuziek** - Muziek voor bij trainen en therapie

Doel: ondersteuning van de motoriek, oefeningen verlopen gemakkelijker

#### **Happy lijst**

Gebruiken voor Rust/ Ontspanning / Uit je dak gaan / Vrolijk worden / Goed voelen

#### **15 -25 muziek lijst**

Doel: verhoging mentale conditie, weerbaarheid, energie, humeur :)

#### **Sluimer muziek**

Doel: beter slapen / minder piekeren = minder stress / hogere weerstand

#### **Maak gebruik van de spiegel neuronen**

Ga Spiegelen - Dansen - Bewegen op muziek

#### **Maak gebruik van Ritme & Rym bij het spreken**

**Muziek heeft de capaciteit** om motorische bewegingen en neuroplasticiteit te ondersteunen waardoor doelen in neurorevalidatie behaald kunnen worden.

**Verschillende componenten van de muziek**, zoals ritme, kunnen gebruikt worden om het herleren van functionele motorische patronen te bevorderen.

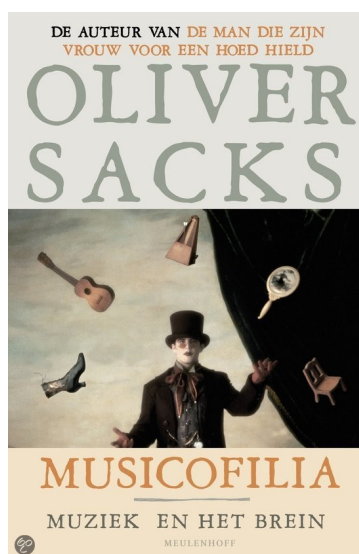
**Muziek stimuleert** ook hormonale en biochemische veranderingen, die geassocieerd zijn met positieve emoties, stemming en effect en de ervaring tijdens de oefeningen positief beïnvloedt.

**Oefeningen en sportprestaties:** Het luisteren naar muziek leidt tot gunstige fysiologische en psychologische responses die de uitvoering, ervaring en therapietrouw bevorderen.

**Muziek reguleert** de stemming en leidt af van pijn, vermoeidheid en andere onaangename gevoelens. Ook worden repetitieve oefeningen als minder saai ervaren als er muziek bij is. Vooral ritme en tempo zijn belangrijk.

**Vooraf up-tempo muziek** met veel variaties in toon, ritme past goed bij actieve bewegingen. De effectiviteit van de muziek is sterk persoonsafhankelijk. Bij het vinden van de juiste muziek beschrijven de ondervraagde het als een bron van motivatie en energie tijdens oefeningen.

## Our brain is wired for music - Oliver Sacks ons brein is bedraad voor muziek



MuziekGeluk

